

ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

พระอาจารย์มานพ อุปสโม



ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๘๖
ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข
พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ราชนครินทร์

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
น้อมถวายเป็นพุทธบูชาในงานแสดงธรรม
เป็นธรรมทาน ของชมรมกัลยาณธรรม ครั้งที่ ๑๔
อาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ครั้งที่ ๑ : **จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม**
จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ต.ปากน้ำ อ. เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ออกแบบและจัดรูปเล่ม : บุญรอด แสงสินธุ์
โทร.๐๘-๑๖๒๙-๔๙๐๓

แยกสีและจัดพิมพ์ที่ : Canna Graphic
โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม ได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์มานพ อุปสโม ให้จัดพิมพ์หนังสือ "ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข" เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๑๔ ของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งจัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตยที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒

หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ให้มีความสุข รู้จักวางใจให้เป็นและไม่ทุกข์ อย่างไร้สาระ

บุญกุศลจากปัญญาทานนี้ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชาและขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่ท่านพระอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูง เทอญ

ชมรมกัลยาณธรรม
www.kanlayanatam.com

ทำอย่างไร ให้ใจเป็นสุข

แสดงธรรมเมื่อวันเสาร์ที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ณ ห้องปฏิบัติธรรมชั้น ๔ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยุวพุทธ ฯ บางแค

จะทำอย่างไรให้ใจเราเกิดสุข หรือมีความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนปรารถนา ถามว่าชีวิตของเรา เราปรารถนาอะไร ถ้าให้ทุกคนเลือกคนละอย่าง แล้วเราไปดูสิ่งที่เลือก อาจจะเลือกไม่ตรงกัน แต่ถ้าเรามองถึงวัตถุประสงค์ในการเลือก เราจะพบว่ามันเหมือนกัน นั่นก็คือ *เราต้องการมีความสุข*

แล้วความสุขเกิดขึ้นที่ไหน ความสุขเกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจ ถ้าเราพูดกันถึงเรื่องความสุขที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา ๒ ประการ สุขทางกายแล้วก็สุขทางใจ สุขที่ท่านแสดง ๒ อย่างคือการได้รับความสะดวกสบายทางร่างกาย กายของเราสบาย เราก็บอกว่ากายของเราเป็นสุข นี่บอกว่ากายเป็นสุข เวลาสบายสบายตรงไหน จริงๆแล้วที่บอกว่ากายสบายก็เป็นเรื่องของใจ เป็นเรื่องของใจอย่างไร กายสบายแต่ไปสุขขึ้นที่ใจ เป็นความรู้สึกทางใจ ที่รู้สึกสบายกายตัวรู้สึกคือใจ ถ้าเป็นสุขทางกายก็หนีไม่พ้นใจไปลงตรงใจ ใจรู้สึก ใจรู้สึกว่าสบาย สุขอีกอย่างหนึ่งที่ท่านแสดงคือ สุขใจ สุขกายคือสบายกาย สุขใจคือสบายใจ ทีนี้เรามาดูว่าอย่างไรถึงเรียกว่าสบายอย่างไรเรียกว่าเป็นสุขทางใจ สุขนั้นเป็นความรู้สึกตัวสุขเป็นความรู้สึก แล้วก็เป็นความรู้สึกสบายสุขใจก็คือสบายใจ ความสบายนี่ก็มีแตกต่างกันออกไปอีก สบายแบบเยือกเย็น และสบายแบบเร่าร้อน คือมีสุขเย็นกับสุขร้อน

สุขร้อนคือความสุขที่เกิดขึ้นชั่วครู่ชั่วยาม แต่พอความสุขนั้นผ่านพ้นเลยไป ใจของเราก็เร่าร้อนต่อ แบบนี้ท่านเรียกว่าสุขร้อน มีความสุขอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าสุขเย็น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นแก่ใจ ถึงจะผ่านเลยไปแล้ว เราระลึกถึงเวลาใด ใจเราก็เป็นสุขอีก สุขชนิดนี้เป็นสุขเย็น

สาเหตุเกิดมาจากอะไร ตรงนี้เป็นประเด็นที่เราจะต้องทำความเข้าใจ เราจึงจะแสวงหาความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสาเหตุที่ทำให้เป็นสุข หรือเหตุปัจจัยที่ทำให้ใจคนเป็นสุขไว้ ๒ อย่าง

หนึ่ง เป็นความสุขเกิดขึ้นจากการที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของ ตัววัตถุสิ่งของตรงนี้ภาษาธรรมะท่านว่า *กามคุณอารมณ์* สุขเกิดจากกามคุณอารมณ์ ท่านเรียกชื่อว่าเป็น *อามิสสุข* สุขอิงอามิส

อิงวัตถุ อิงสิ่งของ กามคุณอารมณ์คืออารมณ์ที่ใจของเราเข้าไปยินดี ไปพอใจ มีอะไรบ้าง มีรูปที่เรามองเห็นทางตา เสียงที่เราได้ยินทางหู กลิ่นที่เราได้รับรู้ทางจมูก รสที่เราได้รับรู้ทางลิ้น และเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่เราได้รับรู้ทางกาย สิ่งเหล่านี้เป็นอามิส ท่านเรียกว่ากามคุณอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) ที่เราได้ยินกันมานาน เป็นเรื่องกามคุณอารมณ์ เวลาใดใจเข้าไปเกี่ยวข้องถึงอารมณ์ที่น่ารักน่าชอบใจ ท่านเรียกว่าอารมณ์ที่น่าพอใจ ใจก็เป็นสุข แต่เวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับกามคุณอารมณ์ กามคุณอารมณ์มีการผันผวนมีการเปลี่ยนแปลง มีอาการไม่คงที่ ไม่คงเส้นคงวา สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทำให้ใจเราเป็นสุขไม่ถาวร สุขเกิดขึ้นมาไม่นาน พอแปรเปลี่ยนไป ก็เลยเป็นทุกข์ใจ เป็นทุกข์เพราะสิ่งที่ทำให้ใจเป็นสุขแปรเปลี่ยนไป คือกามคุณอารมณ์นั้นแปรเปลี่ยนไป

สอง เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากใจ*ปล่อยวาง* ไม่เข้าไปยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มาเกี่ยวข้องกับใจ คือใจของเราทำหน้าที่รับรู้ ทำหน้าที่รู้สึก เมื่อมีเรื่องหนึ่งเรื่องใดมาเกี่ยวข้องกับใจเรา แล้วใจของเราไม่ยึดถือเรื่องราวนั้น คือไม่เก็บเอาเรื่องนั้นมาบันทึกไว้ในใจ รับรู้แล้วก็ปล่อยทิ้งไป ไม่เก็บเอาเรื่องนั้นมาสะสมให้รกรุงรังอยู่ในใจ ใจลักษณะอย่างนี้ท่านเรียกว่าใจปล่อยวาง *สุขเกิดขึ้นจากใจที่ปล่อยวาง* เราจะเห็นความสุขชัดเจนก็ต้องเอาทุกข์มาเทียบ ทุกข์เกิดจากอะไร ทุกข์ของคนเราเกิดมาจากใจที่ไม่ปล่อยวาง ไม่ปล่อยวางอะไร ไม่ปล่อยวางในเรื่องต่างๆที่มาปรากฏแก่ใจ เรื่องต่างๆที่มากระทบใจ พอมีเรื่องหนึ่งเรื่องใดมากระทบใจแล้ว ใจของเราก็จมอยู่กับเรื่องนั้นๆที่มากระทบกายมาสู่ใจ มีทั้งเรื่องดีบ้างเรื่องไม่ดีบ้าง แต่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดีใจที่จมอยู่ไม่ยอมตีจาก ใจไม่ยอมถอยออกมาจากเรื่อง หรือใจไม่ยอมสลัดเรื่องนั้นทิ้งไป ไม่ยอมสลัด

เรื่องนั้นออกจากใจ และไม่ว่าจะจมอยู่ในลักษณะพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ก็เป็นสาเหตุให้คนเราเป็นทุกข์ ถ้ามีเรื่องมากระทบใจ แล้วเราวางเรื่องนั้นไม่ลง เราอดหวนกลับไปคิดถึงเรื่องนั้นบ่อยๆไม่ได้ ที่ชัดเจนก็คือเรื่องที่ทำให้เราสะเทือนใจ เรื่องที่ทำให้เราลำบากใจ เรื่องที่ทำให้เราต้องหนักอกหนักใจ ที่ทำให้เราต้องไม่สบายใจ เราสลัดเรื่องนั้นไม่ลง เราหวนคิดถึงเรื่องนั้นบ่อยๆ พอคิดถึงเวลาใดใจของเราก็เร่าร้อนเวลานั้น คิดถึงเวลาใดก็หนักใจเวลานั้น คิดถึงเวลาใดก็หงุดหงิดรำคาญใจเวลานั้น อันนี้ท่านเรียกว่าใจไม่ปล่อยวาง ใจไม่ยอมวาง เมื่อใจไม่ยอมวาง ใจไปยึดถือเรื่องนั้นไว้ ใจก็เลยเป็นทุกข์ ก็เลยต้องทุกข์ใจ ต้องลำบากใจ ต้องหนักใจ ต้องอึดอัดใจ นี่คือเรื่องของใจที่เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะยึดถือ ถ้าเราจะอธิบายตรงนี้ให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีกก็ยังสามารถทำได้คือ เวลาเข้าไปยึดถือก็ยึดถือไว้ในลักษณะผิดๆ ยึดถือไม่ถูก ไปยึดถือผิดเพราะใจไม่รอบรู้

ความรอบรู้เกิดขึ้นในใจไม่เพียงพอ ใจก็เลยยึดถือ ใจไม่ปล่อยวาง ความสุขประการที่สองนี้จะเกิดขึ้นได้จากการทำใจให้ปล่อยวาง วางสิ่งที่ใจยึดถือ นั่นก็คือกามคุณอารมณ์ จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เมื่อเรายึดถือในสิ่งเหล่านี้ไว้ ใจเราก็จมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ แสวงหา และหมกมุ่นอยู่กับมัน แล้วเราก็มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันในเรื่องของกามคุณ แย่งกามคุณอารมณ์ ขัดใจกันเพราะกามคุณอารมณ์ แล้วก็เดือดร้อนใจเพราะกามคุณอารมณ์

พระพุทธเจ้าแสดงวิธีการทำใจ ให้เป็นสุขไว้ว่า ใจจะเป็นสุขได้ต้องทำใจให้ปล่อยวาง คือต้องทำใจให้ออกจากกามคุณอารมณ์ให้ได้ ภาษาธรรมะท่านใช้คำว่า *เนกขัมมะ* เมื่อเรามายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เราก็ได้ยินหลักสูตรเนกขัมมะปฏิบัติ คือปฏิบัติเพื่อที่จะออก คำว่าเนกขัมมะ

ท่านแปลว่า *ออกจากกามคุณอารมณ์* แล้วเราก็ใช้คำว่าเนกขัมมะ แปลว่า การออกบวช บางทีเราก็แปลว่า ถือบวช ออกบวช บวช บวชใจ บวชอะไรต่างๆ แต่ความหมายของคำว่าเนกขัมมะ หมายถึงการทำใจให้ออกจากกามคุณอารมณ์ ทำใจให้ไม่จมอยู่กับเรื่องที่มากระทบใจ กามคุณอารมณ์ก็ไม่ใช่เรื่องอื่นไกล แต่คือเรื่องที่มากระทบใจเรา รูปมากระทบตาปรากฏขึ้นที่ใจ เสียงมากระทบหูแล้วปรากฏขึ้นที่ใจ กลิ่นมากระทบจมูกแล้วก็ปรากฏขึ้นที่ใจ รสมากระทบลิ้นแล้วก็ปรากฏขึ้นที่ใจ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึง มากระทบกายแล้วปรากฏขึ้นที่ใจ ทุกเรื่องจะมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กายและทุกเรื่องนั้นถึงใจ ถึงใจทั้งหมด พอถึงใจแล้วใจเข้าไปรับรู้แล้ว เราทำใจให้ปล่อยวางได้ คือทำใจให้ออกจากเรื่องเหล่านี้ได้ ใจไม่ต้องจมอยู่ คือไม่ต้องหวนกลับไปคิดถึงใหม่ด้วยความลำบากใจ แบบนี้เรียกว่าใจออกจากกามคุณอารมณ์ ท่านเรียกว่า *เนกขัมมะ* เป็นความสุขเกิดขึ้นจากการอิงเนกขัมมะ

ความสุขของคนเรามีสองอย่าง คือความสุข*เกิดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกามคุณอารมณ์* และความ*สุขที่เกิดขึ้นจากใจปล่อยวางกามคุณอารมณ์* เมื่อเราคิดถึงสิ่งของหรือคนที่เราชอบใจ มันทำให้สบายใจสุขใจ แต่เมื่อไปคิดถึงบ่อยๆ ทำไมใจจึงเป็นทุกข์ ตอนที่เราคิดถึงสิ่งที่เราชอบแล้วเราสบายใจ ตอนนั้นใจยังไม่เป็นทุกข์ แล้วใจไปเป็นทุกข์ตอนไหน ใจไปเป็นทุกข์ตอนใจยึดถือ พอคิดถึงบ่อยๆ ใจก็เลยผูกพัน พอใจผูกพันก็เรียกว่าใจยึดถือแล้ว ถ้าในระหว่างที่ใจยังไม่ยึดถือก็จะยังไม่มีปัญหา ในระหว่างที่ใจยังไม่ผูกพันก็ยังไม่มีปัญหา แต่หากใจผูกพันในเวลาใด ใจเราก็เริ่มจะมีปัญหา มีปัญหาอย่างไร ใจหวาดกลัว ใจหวาดระแวงจะเกิดขึ้นติดตามมา แบบนี้ท่านเรียกว่าใจหวั่นไหว เมื่อคิดถึงสิ่งที่เราชอบใจแล้วทำไมต้องหวาดกลัว หรือหวาดระแวง จริงๆ เรื่องที่ใจกลัวมีอยู่สองเรื่อง เรื่องหนึ่งคือเรื่องที่ใจชอบ

ใจชอบใจก็กลัว อีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องที่ใจไม่ค่อยชอบ ใจไม่ชอบใจก็กลัว ถามว่าทำไมต้องกลัว คิดถึงเรื่องที่ชอบแล้วทำไมต้องกลัว พอเราคิดถึงเรื่องที่ชอบเราก็พอใจอยากได้ ปรารถนาอยากเป็นเจ้าของ อยากให้ได้มาสมปรารถนา พอเราอยากให้สมความปรารถนา ใจหวาดกลัวจะเริ่มเกิดขึ้นติดตามมา กลัวอะไร กลัวว่าจะไม่ได้มาสมความปรารถนา ชอบใจสิ่งใด เราก็เกิดอาการหวาดกลัว ว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมาสมความปรารถนา ชอบใจสิ่งใดเราก็หวาดกลัวว่าสิ่งนั้น จะถูกคนอื่นยื้อแย่งเอาไป แล้วใจก็เป็นทุกข์ แล้วเราก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะแย่งของรักของชอบใจกัน สิ่งที่ใจชอบทำให้มีสุขในเบื้องต้น แต่มีทุกข์ในบั้นปลาย พระพุทธเจ้าท่านแสดงไว้ชัดเจนว่า *"ชอบสิ่งใดแล้ว ใจไม่เป็นทุกข์ไม่มี รักสิ่งใดแล้วใจไม่เป็นทุกข์ไม่มี"* ท่านบอกว่าใจเป็นทุกข์เพราะของรักของชอบใจ เราเข้าไปรักชอบใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ใจจะเป็นทุกข์

เพราะสิ่งเหล่านั้น เราลองไปตรวจสอบดูใจของคน ที่เศร้าโศก ใจของคนที่เสียใจว่าทำไมต้องเศร้าโศก ทำไมต้องเสียใจ นั่นเพราะอาลัยอาวรณ์ อาลัยอาวรณ์อะไร อาลัยอาวรณ์ในของรักของชอบใจจากไป ถามว่าไม่ให้จากได้ไหม เรามีของรักแล้วให้ของรักอยู่กับตัวเราตลอดไปได้ไหม เราสามารถบังคับใจของคนที่เรารัก ให้รักเราตลอดไปได้ไหม บังคับคนที่เขาดีต่อเรา ให้เขาดีต่อเราตลอดไปได้ไหม ใจของคนเราเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน เกิดๆ ดับๆ เราไม่ต้องไปดูใจคนอื่น ใจของเรานี่แหละเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วันนี้คิดว่าจะมาจองกันมา ๔๐๐ กว่าท่าน พอถึงเวลามาเข้าจริงๆ เปลี่ยนใจ ไม่รู้มาเท่าไหร่นะ วันนี้เจ้าหน้าที่คงจะรู้ดีว่ามาเท่าไหร่ ตอนนั้นเราตัดสินใจว่าเราจะไป พอถึงเวลาจริงๆ ไม่ไป ใจมันเปลี่ยน และเมื่อใจต้องเปลี่ยน เราเข้าไปผูกพันสิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งเหล่านั้นก็เปลี่ยน พอเปลี่ยนเราก็เริ่มเป็นทุกข์ เริ่มเป็นทุกข์ใจเพราะอาลัย

อาวรณ์ บางทีสิ่งที่เรารักเราชอบใจ มามีอันเป็นไป ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตก็ตายจากไป หรือใจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น ถ้าเป็นวัตถุสิ่งของก็เสียหายหรือสูญหายไป ใจก็เป็นทุกข์ ใจเราเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราไม่เข้าไปผูกพันในสิ่งที่น่ารักน่าชอบใจหรือไปพบปะสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วเราจากไปโดยไม่ต้องหวนกลับมาคิดถึงใหม่ สิ่งนั้นจะไม่มีโอกาสทำให้เราสะเทือนใจได้เลย เราพบปะใครคนใดคนหนึ่งแล้วจากกันไปเลยโดยไม่ต้องคิดถึงกันอีก คนๆ นั้นก็จะไม่ทำให้เราสะเทือนใจ เสียใจ หรือทุกข์ใจเลย อย่างนี้ท่านเรียกว่าใจปล่อยวาง พระพุทธเจ้าท่านใช้คำว่าเนกขัมมะ คือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาเกี่ยวข้องกับใจแล้วใจของเราสลัดสิ่งนั้นออกไปจากใจได้ นั่นคือ *ใจปล่อยวาง ใจไม่เป็นทุกข์ ใจไม่ยึดถือ* จึงบอกว่าถ้าใจเป็นสุข สุขเพราะอิงกามคุณอารมณ์ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เรามองเห็นอันเป็นที่น่ารักน่าชอบใจเปลี่ยนได้ สิ่งที่เราได้ยินก็เปลี่ยนได้

วันหนึ่งเขาก็พูดเพราะๆกับเรา อยู่ต่อมาอีกวันหนึ่ง เขาเกิดพูดไม่เพราะเสียแล้ว เราก็ทุกข์ใจแล้ว ทุกข์ใจว่า ทำไมหนอ ทำไมไม่เหมือนเดิม ทำไมไม่พูดเพราะๆเหมือนเดิม ทำไมไม่ดีเหมือนเก่า ใจเราก็เลยเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะกามคุณไม่เที่ยง เมื่อกามคุณไม่เที่ยงเราจะไปยึดถือกามคุณให้เที่ยง มันเป็นไปไม่ได้ ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น แต่เราไม่เข้าใจ ใจเราเลยเป็นทุกข์ ถ้าเราสลัดกามคุณอารมณ์ออกจากใจได้ เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่น่ารักน่าชอบใจ แล้วเรารู้สึกเฉยๆได้แล้ว ใจจะเป็นทุกข์ไหม เมื่อชอบใจไม่เกิด ขัดใจก็ไม่เกิดจริงๆ ความทุกข์เกิดมาจากความขัดใจ เคยสังเกตไหมตอนที่ใจเราเป็นทุกข์ ทุกข์ขนาดไหน เวลาที่เราไม่สบายใจเรารู้สึกอย่างไร เราเคยสังเกตความรู้สึกของตัวเองไหม พวกเราก็คงคุ้นเคยเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนามาพอสมควร วิปัสสนานั้นเน้นให้เข้าไปดูตรงใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์เมื่อเรามีความรู้สึก

อย่างไร เคยสังเกตไหม ถ้าเราได้สังเกตใจสักหน่อย เราจะมองเห็นเลยว่าใจของเราเป็นทุกข์ เพราะความรู้สึกขัดใจ ตอนเราชอบใจตอนนั้นยังไม่เป็นทุกข์ แต่สิ่งที่เราชอบแปรเปลี่ยนไป ก็เกิดความขัดใจตามมา เราชอบสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วสิ่งนั้นยังไม่แปรเปลี่ยนไป แต่แน่นอนสิ่งนั้นต้องแปรเปลี่ยนไป พอมาแปรเปลี่ยนไป เราก็คิดถึง และอาลัยอาวรณ์ แล้วเราก็ไม่ชอบใจ เพราะสิ่งที่เราชอบใจมันแปรเปลี่ยนไป เกิดความขัดใจขึ้นมาแทน เรามาเป็นทุกข์ตอนนี้ จึงสรุปได้ว่า ใจของคนเราเป็นทุกข์ เพราะ *ชอบใจ* กับ *ขัดใจ*

ใจตรงนี้แหละที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเข้าไปจัดการบริหารให้ได้ ว่าทำอย่างไรไม่ให้เกิดความรู้สึกทั้ง ๒ ประการ ถ้าใจของบุคคลใดสามารถยุติความรู้สึก ๒ ประการนี้ได้ ใจของบุคคลนั้นจะไม่เป็นทุกข์ วิธีทำให้ความรู้สึกไม่เกิด

ความรู้สึกชอบใจไม่เกิด ความรู้สึกขัดใจไม่เกิด นั่นคือต้องทำใจให้รอบรู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนวิธีเจริญวิปัสสนา วิปัสสนานั้นแปลว่า รอบรู้ รู้พิเศษ รู้ชัดเจน รู้แจ่มแจ้ง วิ ตัวนั้นท่านแปลว่า วิเศษ ปัสสนา หรือ ปัสสนะ แปลว่า รู้ หรือแปลว่า เห็น เห็นก็คือรู้ เห็นด้วยใจ ไม่ใช่เห็นด้วยตา เห็นด้วยใจก็คือรู้ รู้อะไร รู้พิเศษ เข้าไปรอบรู้ รู้พิเศษคือรู้อะไร คือไปรู้ความจริง แล้วทำให้ใจปล่อยวาง ทำให้ใจไม่ยึดถือ ความจริงของอะไร ความจริงในที่นี้ ไม่ใช่อื่นไกล เป็นความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เรื่องต่างๆ ที่มาทำให้ใจเรารับรู้ ในแต่ละวันๆนั้น มีรูปมากระทบตาให้ใจรู้ มีเสียงมากระทบหูให้ใจรู้ มีกลิ่นมากระทบจมูกให้ใจรู้ มีรสมากระทบลิ้นให้ใจรู้ เย็น ร้อนอ่อนแข็ง มากระทบกายให้ใจรู้ มาปรากฏเกิดขึ้นที่ใจ ให้ใจรับรู้ นี้คือสิ่งหนึ่งที่เข้ามาสู่กระแสชีวิตของตัวเรา มาให้เราเกี่ยวข้อง ด้วยการ

ไปรับรู้ แล้วอีกประการหนึ่งคือใจที่เกิดการรับรู้เกิดแก่ตัวเราจริง มีความรู้สึกเกิดจริงๆ พอมีรูปมากระทบตา ความรู้สึกทางตาก็เกิดขึ้นจริงๆ มีเสียงมากระทบหู ความรู้สึกก็เกิดขึ้นจริงๆ มีรสมากระทบลิ้น ความรู้สึกก็เกิดขึ้นจริงๆ มีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากระทบ ความรู้สึกก็เกิดขึ้นจริงๆ กระทบกายใจก็รับรู้จริงๆ ใจเกิดขึ้นรับรู้ พอใจเกิดขึ้นรับรู้แล้ว ใจที่เกิดขึ้นรับรู้แก่ตัวเราจริง สิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ทำให้ใจเราเข้าไปเกี่ยวข้องก็มีจริง

พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเข้าใจสิ่ง ๒ สิ่งนี้ให้ได้ เข้าใจความรู้สึกของตัวเราให้ได้ แล้วเข้าใจเรื่องต่างๆที่มาปรากฏแก่ใจให้ได้ ถ้าใครสามารถทำความเข้าใจตรงนี้ได้ ท่านเรียกว่ารอบรู้ รอบรู้ความเป็นจริงของความรู้สึก ความรู้สึกของคนเราแต่ละความรู้สึกมีความเป็นจริง ก็คือ เกิดๆ

ดับๆ ถามว่าเกิด ดับ จริงไหม พูดหนึ่งคำ รู้สึกขึ้นหนึ่งครั้ง รู้สึกเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ดับไป พูดอีกหนึ่งคำ รู้สึกเกิดขึ้นอีกหนึ่งครั้ง รู้สึกเสร็จแล้วก็ดับไป ฉะนั้นเสียงดับแต่ละเสียง ความรู้สึกเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีเสียงดังปรากฏ นี่คือความรู้สึกเกิดๆ ดับๆ ท่านต้องการให้เราเข้าใจตรงนี้ เข้าใจความรู้สึกของคนเราว่าเกิดดับ แล้วก็ไปเข้าใจอีก เมื่อใจเกิดดับ เรื่องที่มาปรากฏกับใจแล้ว เรื่องเหล่านั้นจะไปอยู่ที่ไหน เมื่อใจดับเรื่องจะยังอยู่หรือเรื่องนั้นจะจากใจไปด้วย เมื่อใจดับเรื่องก็ดับ เรื่องมาถึงใจแล้วเรื่องก็ดับ เสียงพอดังขึ้นมา ให้จิตรับรู้แล้วเสียงนั้นก็ดับ ท่านต้องการทำใจให้รอบรู้ ถ้าใครทำใจให้รอบรู้ได้ ท่านเรียกว่าวิปัสสนา ท่านเรียกว่าปัญญา ปัญญารอบรู้ตรงนี้นี่แหละที่จะช่วยทำให้ใจปล่อยวาง

แล้วที่ใจของเราเข้าไปยึดถือ ที่บอกว่า ยึดถือผิดๆ ยึดถือไม่ตรง นั่นเพราะปุถุชนคนเรา เห็นอย่างหนึ่ง แต่ไปยึดถืออีกอย่างหนึ่ง ได้ยิน สิ่งหนึ่งแต่ไปยึดถืออีกสิ่งหนึ่ง รับรู้กลิ่นหนึ่งแต่ไป ยึดถืออีกกลิ่นหนึ่ง เรายึดถือผิดมาโดยตลอด เข้าใจ ผิดมาโดยตลอด เห็นอย่างหนึ่งอย่างใด แต่ตอนที่ใจ ยึดถือ ไม่ได้เข้าไปยึดถือสิ่งที่เราเห็น ไม่ได้เข้าไป ยึดถือสิ่งเหล่านั้น เรายึดถือผิดตัว ทำไมไปยึดถือ ผิดตัว เพราะเราเข้าใจผิด เพราะเรามีขบวนการ มองผิดตัว มองผิดตัวอย่างไร

เวลามีไม่มาก คงจะขยายละเอียดไม่ได้ คงต้องตั้งปัญหาแล้วท่านทั้งหลายจึงจะเข้าใจกัน อาตมาจะตั้งปัญหาว่าระหว่างเสียงที่เราชอบกับเสียง ที่เราไม่ชอบ เสียงเพราะกับเสียงไม่เพราะ เสียงด่า กับเสียงชม เราชอบเสียงประเภทไหน เรารู้สึก อย่างไรเมื่อได้ยินเสียงด่าหรือเสียงชม เราไม่ชอบ เสียงด่า แต่เราชอบเสียงชม จริงหรือไม่

ใครบอกว่าจริง ยกมือขึ้นให้ดูหน่อย ชอบเสียงชม ไม่ชอบเสียงด่า จริงไหม แล้วนอกนั้นไม่กล้ายกมือ ทำไมไม่กล้ายกมือล่ะ หรือชอบเสียงด่าขึ้นมา ตอนนี้โลกมันวิปริตนะ ชอบเสียงด่า ไม่ชอบเสียงชมใช่ไหม เดี๋ยวจะช่วยกันด่าช่วยกันด่าให้ลั่นห้องนี้เลย ตอบมาจริงๆเลยว่าเสียงชมเราชอบหรือไม่ชอบ เสียงด่าชอบหรือไม่ชอบ ไม่จริงหรอก ตอนชอบเราไม่ได้ชอบเสียง เราไปชอบเจ้าของเสียง ที่เราแต่งงานด้วย เราไปขอแต่งงานกับเสียงหรือกับเจ้าของเสียง ตอนชอบกันเราก็พูดเพราะให้กันใช่ไหม พี่อย่างนั้น น้องอย่างนี้ไม่ขัดใจกัน ตามใจกัน พูดเพราะๆให้กัน พอพูดเพราะๆ รู้สึกอย่างไร ชอบตอนที่เราชอบ เราชอบเสียงเพราะๆ หรือชอบคนพูดเพราะ แล้วเราได้ยินเสียงหรือได้ยินคนพูดเพราะ เสียงมาให้เราได้ยิน หรือคนพูดมาให้เราได้ยิน เสียงกับคนเป็นสิ่งเดียวกันหรือเปล่า เสียงเพราะกับคนพูดเพราะ

เป็นสิ่งเดียวกันไหม หรือคนละสิ่ง แล้วได้ยินเสียงเพราะแต่เวลาใส่ใจ ใส่ใจคนพูดเพราะ พอใส่ใจคนพูดเพราะ ก็เลยพอใจคนพูด เมื่อไปใส่ใจบ่อยๆ ก็ขอแต่งงานกับเขาเสียเลย หมดเรื่องหมดราวไป มีใครไปขอแต่งงานกับเสียงบ้าง มีไหม เอาเสียงพูดเพราะมาหนึ่งคำแล้ว เสียงดับหรือเสียงยังอยู่ แต่คนพูดดับหรือยังอยู่ คนพูดยังอยู่ ยังนั่งยิ้มต่อ เราก็หันไปมองคนพูด เราก็เลยพอใจในคนพูด ตรงนี้เราไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจอะไร เสียงดังมากระทบหูให้ใจรู้ แล้วเรามองดูเสียง เสียงจะดับไปหมดไป เรามองดูใจที่รับรู้เสียง ใจเรารับรู้แล้วดับไปหมดไป พอไปเห็นเสียงดับไป หมดไป ใจรับรู้หมดไป ดับไป ดับแล้วยังจะไปชอบได้ไหม เสียงมันดับแล้ว เราเห็นมันดับต่อหน้าต่อตาเรา เราจะยังชอบเสียงนั้นไหม

พระพุทธเจ้าอยากให้เราตามรู้ตามดูให้ถูก ตามดูความรู้สึก ตามดูเสียงที่ปรากฏกับความรู้สึก แล้วเห็นความเป็นจริง รอบรู้ในสิ่งสองสิ่งนั้น รอบรู้อย่างไร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มาให้ใจรู้ แล้วก็ดับไป ใจเกิดขึ้นรับรู้ แล้วก็ดับไป เห็นการดับไปของใจ เห็นการดับไปของเสียงแต่ละเสียง ใจจะนิ่งเฉยเพราะเราเห็นความดับ เห็นความหมด แต่เมื่อไม่มองตรงนี้ เราไปมองแต่คนพูด แล้วคนพูดยังอยู่เราก็เลยเอาเสียงเพราะๆ มาเชื่อมโยงเข้าไป ก็เลยไปพอใจคนพูด เราได้ยินอย่างหนึ่งแต่ไปชื่นชมยินดีอีกอย่างหนึ่ง ถามว่าชอบถูกตัวไหม เนี่ยเราชอบผิดตัวกันมาโดยตลอด เกลียดก็เกลียดผิดตัว ได้ยินเสียงหนึ่งแต่ไปเกลียดอีกสิ่งหนึ่ง มีคนหนึ่งเดินเข้ามาก็ด่าเราหนึ่งคำ พอเขาด่าเสร็จแล้วก็ออกไป แล้วอีกคนหนึ่งก็เดินเข้ามาเราก็ไปเกลียดคนที่เข้ามาใหม่ ถามว่าถูกไหมไม่ถูก ถ้าเราไปเจอคนลักษณะแบบนี้เข้า เราจะมอง

เขาแบบไหน เราก็จะมองว่า โอ...ดูสิดู คนนั้นด่าต่างหาก คนนี้ไม่ได้ด่าไปเกลียดคนนี้ทำไม ก็เสียงด่ามันมาให้เราได้ยินต่างหาก คนด่าไม่ได้มาให้เราได้ยิน แล้วเราไปเกลียดคน เกลียดถูกไหมแบบนี้ เรียกว่าได้ยินเสียงหนึ่ง แต่ไปเกลียดอีกสิ่งหนึ่ง

ในชีวิตประจำวันของคนเรา เราใส่ใจผิด โดยไปยึดถือ ถ้าใส่ใจถูก เราจะไม่ยึดถือ ใส่ใจอะไร ใส่ใจความรู้สึกของตัวเรา แล้วก็ใส่ใจให้เห็นสิ่งที่มาปรากฏแก่ใจ เห็นตามความเป็นจริง ใครเข้าใจตรงนี้ได้ วิถีชีวิตจะมีแต่ความสุข แล้วทุกข์เกิดขึ้นจากอะไร ทุกข์เกิดขึ้นจากใจเรา ไม่ได้เกิดจากใจคนอื่น เกิดจากใจดำริ พระพุทธเจ้าท่านแสดงว่าเกิดขึ้นจากใจดำริ แล้วก็ดำริผิด เสียงดังมา ให้ใจรู้ พอใจรับรู้ เราไม่ได้ดูใจ เราไม่ได้ดูเสียงที่มาปรากฏแก่ใจ แต่เราดำริออกไปหาเจ้าของเสียง คือไปดำริว่าเนี่ยด่าเรา พูดไม่ดีต่อเรา ทำไมต้องมาด่าเรา

ด่าเราทำไม มันเรื่องอะไร พอดำริออกไปผิดตัว ปัญหาเลยเกิด วิปัสสนาเน้นให้ดำริถูก ใส่ใจถูก ฉะนั้นผู้เจริญวิปัสสนาต้องเข้าใจคำว่า *"โยนิโสมนสิการ"* นั่นคือ ใส่ใจถูกตัว เสียงดังมา ใส่ใจให้ถูกเสียงนั้น ความรู้สึกเกิดขึ้น ใส่ใจให้ถูกความรู้สึก เมื่อใส่ใจถูก เราจะเห็น สิ่งที่เราใส่ใจตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นเสียงนั้นดับไป กลายเป็นความว่าง ขณะเราใส่ใจในเสียง เห็นเสียงหมดไป ดับไป เราจะไม่ใส่ใจในตัวคนพูด และไม่ขัดเคืองคนพูด ความไม่ชอบใจในตัวคนพูดก็ไม่เกิด ยินดียินร้ายก็ไม่เกิด แล้วเราไม่ต้องหวาดกลัวว่าของที่เราพอใจจะจากเราไป หรือไม่ได้มา เราก็ไม่ต้องประสบพบกับสิ่งเลวร้าย เพราะใจเราไม่ได้ดำริถึง ใจเราเลยวางเฉยแล้วเรื่องของใจ จะทำให้ใจเป็นสุข ใจจะปล่อยวางจนถึงขั้นเนกขัมมะ ใจออกจากกาม ใจวางเฉยได้ต้องทันใจตัวเอง ดูใจทันก็แก้ปัญหาได้ ใจหงุดหงิดก็ดูใจหงุดหงิด แล้วจะ

แก้หงุดหงิดได้อย่างไร ใจโกรธดูความรู้สึกโกรธ แล้วจะไปแก้โกรธได้อย่างไร ทำไมจึงแก้ได้ นั่นก็เพราะความโกรธ เกิดจากการดำริ ดำริถึงใครคนใดคนหนึ่ง แล้วเราก็โกรธเขา คิดถึงเขาเราเลยโกรธ ถามว่าถ้าเราไม่คิดถึงเขา เราจะโกรธเขาไหม พอใจของเราโกรธ ท่านให้ดูความรู้สึกโกรธ รู้สึกโกรธมันเกิดที่ไหน เกิดข้างในหรืออยู่ข้างนอก แล้วคนที่เราโกรธอยู่ข้างในหรืออยู่ข้างนอก พอดูใจโกรธเราต้องมองข้างใน พอมองข้างในก็ทิ้งคนข้างนอก พอเราทิ้งคนข้างนอกไม่ใส่ใจคนข้างนอก เราก็เลยหายโกรธ ถ้ายังคิดถึงคนที่เราโกรธ เราก็จะโกรธเรื่อยๆ คิดถึงคนที่เราเกลียด เราก็จะเกลียดเรื่อยๆ คิดถึงคนที่เราหงุดหงิด เราก็จะหงุดหงิดเรื่อยๆ คิดถึงคนที่เรารำคาญ เราก็จะรำคาญเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามองเข้าไปในใจ เราก็จะวางคนเหล่านั้น พอเราวางคนเหล่านั้น วางสิ่งเหล่านั้น วางเรื่องเหล่านั้น

เราก็จะไม่ทุกข์ใจต่อไป เมื่อมีเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มากระทบใจ แล้วเราอยู่กับใจ ไม่ไปคิดถึงเรื่อง นั้นๆ เราก็จะไม่มีปัญหา เพราะเวลามีปัญหา เรามีปัญหากับเรื่องที่เกิด เราไปหงุดหงิดใจ รำคาญใจ ขัดใจ เสียใจ น้อยใจ ในเรื่องนั้นๆ ดังนั้นถ้าใจไปอยู่กับเรื่อง ก็ให้ถอนใจออกจากเรื่อง แล้วเอาใจมาอยู่กับใจ

พระพุทธเจ้าท่านก็มีอุบายวิธีว่าให้เราถอนใจ ออกมา แล้วเอามาอยู่กับใจ ท่านบอกว่าถ้าเราคิด ถึงสิ่งใดแล้ว ใจเราเป็นทุกข์ ให้เรารีบถอนใจ ออกมาจากสิ่งนั้น พรากใจออกมาจากสิ่งนั้น พอเราไม่คิดถึงสิ่งนั้น ทุกข์ก็จะไม่เกิด หงุดหงิด ใจก็จะไม่เกิด รำคาญใจก็จะไม่เกิด วิธีการพรากใจ เอาใจออกมาจากเรื่อง ก็โดยเอาใจมาดูความรู้สึก ของตัวเราแทน แล้วถ้าเราอยู่กับความรู้สึก ขยัน มองความรู้สึก ความสุขจะเกิดขึ้นที่ใจเรานี่เอง

ถ้าเราอยู่กับใจ ใจเราจะไม่เป็นทุกข์ เราไม่ต้องปรารถนาความสุข เพียงแต่ให้ใจไม่ทุกข์ ความสุขก็จะตามมาเอง

ในการเจริญวิปัสสนา เราก็เน้นเอาใจมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วปัจจุบันอารมณ์ของวิปัสสนาที่แท้จริงคืออะไร ปัจจุบันอารมณ์ที่แท้จริงนั้น ท่านมุ่งหมายเอาปัจจุบันธรรมที่ปรากฏขึ้นเกิดขึ้นแก่ตัวเรา ซึ่งก็คือ *ใจของเรา* อย่างหนึ่ง และ *สิ่งมาปรากฏแก่ใจ* อีกอย่างหนึ่ง **ถ้าใครอยู่กับปัจจุบันธรรมที่ปรากฏ หรือใครมองเห็นปัจจุบันธรรมที่ปรากฏ ใจของคนๆนั้นจะไม่ไปจมอยู่กับเรื่อง เมื่อใจไม่จมอยู่กับเรื่อง ใจที่เป็นทุกข์ไม่มีโอกาสเกิด** พระอรหันต์ท่านจึงจับความรู้สึกเป็นทุกข์ได้ด้วยประการทั้งปวง พระอรหันต์ท่านจึงสลัดใจที่ยึดถือได้ทั้งปวง ใจของท่านไม่เกาะเกี่ยวอะไรอีกต่อไป เพราะใจของท่านไม่ได้ไปอยู่กับเรื่อง ใจของพระอรหันต์นั้นอยู่กับใจ ใจของ

พระอรหันต์อยู่กับปัจจุบันธรรมที่ปรากฏ ความยินดียินร้ายจึงไม่เกิดขึ้นที่ใจของท่าน ใจก็จะรู้สึกเฉยๆ มีคนมาด่าเราก็เฉย มีคนมาชมเราก็เฉย ความทุกข์เลยไม่มีโอกาสได้เกิด ในการเจริญวิปัสสนาของพวกเราก็เช่นกัน เน้นให้เรามีสติสัมปชัญญะ เน้นให้ว่องไวแล้วมาตามสังเกตใจของเราให้ทัน วันไหนที่เรามองดูใจเราทัน วันนั้นเราจะไม่มีโอกาสพบความทุกข์

ในช่วงท้ายนี้ก็จะมีการปฏิบัติ ฝึกการเจริญสติ ฝึกปฏิบัติธรรม เราอยู่ในอิริยาบถนั่ง ปัจจุบันนี่คงจะรู้สึกทุกข์แล้ว รู้สึกทุกข์แล้วหรือยัง ตอนที่เรารู้สึกทุกข์ เราเอาทุกข์ตัวนั้นมาดับทุกข์ ลองสังเกตหน่อยนะ ทุกข์จริงหรือเปล่า แล้วลองขยับนิดนึง ขยับเปลี่ยนท่าหน่อยนึง นี่เปลี่ยนเร็วไปหน่อยมองไม่เห็น พอเราเปลี่ยนท่าแล้ว ความรู้สึกไม่สบายยังอยู่ไหม เราไปตามมองความรู้สึกนั้นได้นะ ใจของเราก็จะมีสติสัมปชัญญะ

เอาล่ะ ลองนั่งเฉยๆ นั่งนิ่งๆ ในเบื้องต้น เราก็มีวิธีการทำให้ใจนิ่ง ในการเจริญสติ การจะไปตามดูใจของตัวเราทัน ต้องอาศัยใจของเราที่มีสติดีพอสมควร ถ้าจะทำให้ใจมีสติ ก็ต้องหมั่นสังเกตหมั่นใส่ใจ พระพุทธเจ้านำเอาสิ่งต่างๆมาแสดงให้เราเข้าใจ ให้เราฝึก ให้เราอาศัยใส่ใจในการเจริญสติ เบื้องต้นท่านก็ให้เราเข้าไปอาศัยลมหายใจในสติปัฏฐาน ๔ ท่านแสดงลมหายใจเอาไว้ก่อนว่าลมหายใจเข้าออกของเรามีจริงๆ ลองดูนะว่ามีจริงหรือไม่ ขณะนี้เราหายใจเข้าออกจริงหรือเปล่า ถ้าเราหายใจอยู่ ตอบได้หรือไม่ว่าขณะนี้เดี๋ยวนี้เรากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ เราสามารถนำเอาลมหายใจของเรา ที่กำลังเข้าอยู่หรือออกอยู่ มาตอบได้ว่าเข้าหรือออก ตรงนี้เรียกว่า รู้ลมหายใจเข้าออก แล้วเราก็ดูลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ ดูไปเฉยๆ ในการดูลมหายใจเข้าออก ใจของเราจะหยุดคิด ใจของเราก็จะเริ่มปล่อยวางเรื่องต่างๆ

ที่เราเคยคิดถึงอยู่ พอดูลมหายใจเข้าออกไปสักระยะหนึ่ง ลมหายใจจะเริ่มนิ่ง ใจนิ่ง ใจสงบ ใจหยุดยุติการดำริถึงเรื่องต่างๆ เรียกว่าใจเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ ขณะนั้นสติของเราทำงาน มีการพัฒนาอยู่ แล้วก็เกิดสมาธิขึ้นแก่ใจเรา เราได้รับประโยชน์ ๒ ประการ คือทำให้ได้ระลึกรู้ประการที่หนึ่ง พร้อมกับได้ความสงบอีกประการหนึ่งด้วย เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า จุดมุ่งหมายที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราอยู่กับใจ คือต้องการให้เรามองเห็นใจ ต้องการให้เราเอาใจใส่ใจ เรานั่งสมาธิดูลมหายใจเข้าออก หรือดูอาการพองอาการยุบอาการพองยุบ คือการเคลื่อนไหว เมื่อมีอาการเคลื่อนไหวเราก็ใส่ใจ เห็นมีอาการขยับเขยื้อนส่วนใดส่วนหนึ่ง เราก็ใส่ใจมองเห็นการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ขณะนั้นใจของเรามีสติ มีสัมปชัญญะเราเข้าไปใส่ใจ เข้าไปตามสังเกตอยู่บ่อยๆ จะทำให้ใจเราหยุดคิด ถ้าใจคิดเราก็ไม่ต้องรำคาญใจ ขณะ

ที่ดูลมหายใจเข้าออกหรือดูอาการพองยุบอยู่ แล้วใจของเรา แวบคิดไปเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่ารำคาญใจ ให้มองดูใจที่คิด สังเกตใจที่คิดนั้นแวบนึง เอาแค่ครั้งเดียว ใส่ใจครั้งเดียวก็พอ แล้วกลับมาดูลมหายใจเข้าออกต่อ หรือมาดูพองยุบต่อ ถ้าใจแวบไปอีก เราก็ตามไปดูใจอีก เราทันลมหายใจเข้าออก เรียกว่าสติสัมปชัญญะ แต่ถ้าใจแวบไปคิด ใจทิ้งลมหายใจเข้าออก ไปคิดถึงเรื่องใหม่ ตัวใจที่คิดไปแวบไป ตรงนี้แหละถ้าเราตามดูใจตรงนี้ทัน ปัญญาจะเกิดแก่ตัวเรา ความรอบรู้จะเกิดขึ้นแก่ตัวเราแล้วท่านต้องการให้เราทำใจให้รอบรู้ ทำใจให้เกิดปัญญา ถ้าเราไปตามดูความรู้สึก แล้วเราเห็นความรู้สึก แต่ละความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ตัวเรา จะเป็นหนทางให้เกิดปัญญา เวลาใจคิดอย่ารำคาญใจ ดูลมหายใจเข้าออก เมื่อใจหวนไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่ารำคาญใจ เราไปตามดูใจนั้น ถ้าไปสังเกตใจได้ สังเกตใจทัน ปัญญาจะเกิดแก่ตัวเรา

การไปดูใจที่แวบไปคิดไปหลุดไปได้ทันหนทางแห่งการหลุดพ้นอยู่ตรงนี้ ประเด็นสำคัญอยู่ตรงนี้ ไปเห็นใจตามความเป็นจริง ก็จะเกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิด วิปัสสนาปัญญาดำเนินไปแล้ว วิปัสสนาจะวิวัฒนาการไปเบื้องต้น จะเห็นการเกิด การดับ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปัญญาจะค่อยๆ พัฒนาขึ้น ใส่ใจอยู่ตรงนี้ ใจก็ไม่ไปหาเรื่อง ไม่ไปจมอยู่กับเรื่อง สาระสำคัญของวิปัสสนาอยู่ตรงนี้ เราใส่ใจอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ เป็นการฝึกใจให้มีสติสัมปชัญญะ พอจิตทิ้งอารมณ์นั้นๆไป หวนกลับไปคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราตามจิตนั้นทัน จิตเหล่านั้นเป็นหนทางให้เกิดปัญญา ก็ลองค่อยๆใส่ใจ ค่อยๆสังเกต สังเกตลมหายใจเข้าก็ได้ สังเกตลมหายใจออกก็ได้ สังเกตอาการพองอาการยุบก็ได้

ต่อจากนี้ไปจะให้นั่งนิ่งๆ สัก ๕ นาที สังเกตตัวเองให้ดีๆ จิตคิด ให้สังเกตจิต พอสังเกตจิตแล้ว กลับมาสังเกตลมหายใจเข้าออกต่อ จิตคิดสังเกตจิต พอสังเกตจิต แล้วกลับมาดูอาการพองอาการยุบต่อ สังเกตมองดูเฉยๆนะ มองดูอาการของท้องพองท้องยุบ มองดูอาการของลมหายใจเข้าออก ใส่ใจระลึกทำความเข้าใจไปเรื่อยๆ หมั่นสังเกต หมั่นตามดู ตามรู้ หมั่นใส่ใจ หมั่นทำความรู้สึก หมั่นระลึกถึงอยู่เนืองๆ ระลึกถึงอยู่เป็นประจำๆ ใจของเราก็จะไม่ตกต่ำ ใจของเราก็จะไม่เพลี่ยงพล้ำ ใจของเราก็จะมีการพัฒนายิ่งขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งเมื่อเราตามสังเกตความรู้สึกทั้งหลายได้ทันปัญหาทางใจ ทุกข์ทั้งหลายจะหมดไปจากเรา

เราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนจิตให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะแล้วจะได้คอยติดตามดูใจ ทั้งนี้การตามดูใจ ต้องมี

อุปกรณ์ หากไม่มีอุปกรณ์เราจะตามดูใจไม่ได้ อุปกรณ์ในการตามดูใจของเราคือ**สติสัมปชัญญะ**นั่นเอง การจะปฏิบัติให้ถึงธรรมจำเป็นต้องเข้าไปให้ถึงใจก่อน เพราะเมื่อเราเข้าถึงใจอย่างรู้เท่าทัน ใจก็จะเกิดปัญญา แทนที่ปัญหาปัญญาในความหมายของพระพุทธองค์ คือการมองเห็นสิ่งต่างๆเหล่านั้นมาสู่ใจ แล้วจากใจไป ต้องมองให้เห็นอย่างนี้ คือเห็นสิ่งต่างๆมาสู่ใจ แล้วคงทนอยู่ที่ใจไม่ได้ ต้องหมดไปจากใจ เห็นสิ่งที่มาสู่ใจนั้นแปรเปลี่ยนไปสู่ความหมด เป็นอนิจจัง คงทนอยู่ในใจอย่างนั้นไม่ได้ เป็นทุกขัง แล้วก็หมดไปจากใจ เป็นอนัตตา จึงให้เราคอยหมั่นสังเกตจิตให้ดีๆ เพราะเมื่อมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่พร่อง ความรู้สึกเศร้าหมองทั้งหลายก็จะหมดไป ดังที่ว่า ***"จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้"*** นั้นแล

ประวัติของท่านพระอาจารย์มานพ อุปสโม

พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์นักพัฒนา จบการศึกษาพระอภิธรรม จากอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำงานเผยแผ่ธรรมทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

ภาคปริยัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม สอนอยู่ที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ทั้งยังออกอากาศเผยแพร่ธรรมเป็นประจำทางสถานีวิทยุ พล ม.2 AM 963 ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น. และวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. กับสถานีวิทยุสวนมิสกวัน AM 1350 ทุกวัน เวลา ๐๕.๐๐ น. - ๐๕.๓๐ น.

นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มและให้การสนับสนุนการก่อตั้งสถานีวิทยุชุมชน เพื่อพระพุทธศาสนาในเครือข่ายสถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติหลายแห่ง เช่น

๑. FM 107.50 MHz. ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เขาดินหนองแสง จันทบุรี
๒. FM 104.25 MHz. ที่วัดนายายอาม จันทบุรี
๓. FM 88.75 MHz. ที่วัดนายโรง กรุงเทพมหานคร
๔. FM 103.75 MHz. ที่จังหวัดบุรีรัมย์
๕. และที่จังหวัดยโสธร เป็นต้น

ภาคปฏิบัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์จากศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เขาดินหนองแสง จันทบุรี และยุวพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทยทั้งสองแห่ง คือ ศุนย์ที่ ๑ ถนนเพชรเกษม กรุงเทพฯ และที่ศุนย์ ๒ ปทุมธานี ทั้งยังเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ให้กับที่ปฏิบัติธรรมทั่วไป อีกหลายแห่ง

ในงานด้านพัฒนา ระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นประธานดำเนินงานการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ประจำภาคตะวันออกของประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ที่เขาดินหนองแสง ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จันหวัดจันทบุรีโดยได้ดำเนินงานก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเรื่อยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗ โดยปัจจุบัน **"ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์"** เป็นสถานที่อบรมปฏิบัติธรรมแก่ภิกษุสงฆ์และประชาชนทั่วไป อย่างต่อเนื่อง เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจของพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก

พุทธพจน์

อตฺตนา โจทยตฺตานํ

ปฏิมํเสตมตฺตนา

โส อตฺตคุตฺโต สติมา

สุขํ ภิกฺขุ วิหาหิสิ ๆ๓๗๙ฯ

จงเตือนตนด้วยตนเอง

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ภิกษุเอย ถ้าเธอคุ้มครองตนได้

มีสติรอบคอบ เธอจักอยู่เป็นสุข

www.kanlayanatam.com